

6.008 Hovädzí guláš maďarský 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
paprika zelená čerstvá	1,50	1,13	2,00	1,50	2,50	1,88	3,00	2,25
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
rajčiaky	1,00	0,90	1,50	1,35	2,00	1,80	2,00	1,80
hmotnosť porcie v g	94		120		136		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme červenú papriku, soľ, opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Keď je mäso skoro mäkké, pridáme očistenú, na rezance pokrájanú čerstvú papriku a rajčiaky. Dodusíme do mäkka, zahustíme nasucho opraženou múkou a povaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom.

Príloha: zemiaky, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	431	103	12,2 ₇	4,2	1,8	3,7	0,6	12,1	1,3	0,03 ₅	0,0	0,1	14,1	0,2
B	574	138	14,4 ₆	6,4	3,1	4,9	0,8	15,9	1,6	0,05 ₀	0,1	0,1	19,0	0,2

C	718	172	16,6 6	8,6	4,3	6,2	1,1	20,9	1,9	0,06 5	0,1	0,1	24,4	0,3
D	854	205	18,7 8	10,9	5,5	7,1	1,3	24,6	2,1	0,06 8	0,1	0,1	28,5	0,3